## 13.048 Tofu syr so šampiňónmi na ihle
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| syr tofu | | | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| šampiňóny čerstvé | | | 2,40 | 2,04 | 3,00 | 2,55 | 3,50 | 2,98 |
| sójová omáčka | | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| soľ | | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| ochucovadlo | | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 |
| mlieko | | | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| múka hladká | | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| vajcia | | | 18 | 0,90 | 20 | 1,00 | 22 | 1,10 |
| strúhanka | | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| olej | | | 3,00 | 3,00 | 3,30 | 3,30 | 3,50 | 3,50 |
| hmotnosť porcie v g | | | 110 | | 120 | | 140 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Syr tofu nakrájame na kocky, očistené, umyté a osušené šampiňóny na štvrťky. Na ihlu striedavo napichujeme kocky tofu a šampiňóny, posolíme časťou soli, posypeme ochucovadlom, pokvapkáme sójovou omáčkou a necháme trochu postáť. Z mlieka, vajec, múky a ďalšej časti soli urobíme cestíčko, v ktorom namáčame napichané ihly a obaľujeme v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji.
Prílohy: varené zemiaky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | Mg | mg | mg |
| **A** | | | | | | | | | | | | | | |
| **B** | 1756 | 421 | 9,70 | 34,2 | 18,4 | 18,7 | 0,9 | 117,9 | 2,1 | 0,047 | 0,1 | 0,2 | 1,1 | 2,4 |
| **C** | 2023 | 485 | 11,54 | 37,8 | 20,2 | 24,5 | 1,2 | 136,8 | 2,5 | 0,057 | 0,1 | 0,2 | 1,5 | 2,9 |
| **D** | 2259 | 542 | 13,45 | 40,5 | 21,5 | 30,5 | 1,5 | 157,2 | 2,9 | 0,077 | 0,1 | 0,2 | 2,1 | 3,5 |